

Auf dem Vita-Parcours mit Spitzen-Triathlet Ruedi Wild

SPORT. Vier Vita-Parcours im Bezirk Horgen laden zum Laufen ein. Der erfolgreiche Triathlet Ruedi Wild aus Samstagern und die Redaktion haben die Parcours unter die Lupe genommen – für Sportsfreunde mit Ausreden und Sportmuffel mit guten Vorsätzen.

RAHEL URECH

Eine Viertelstunde. So lange benötigt eine durchschnittlich trainierte Person, um einen Vita-Parcours von 2,5 Kilometern zu laufen – ohne Übungen. Dabei werden laut Schild am Ziel des Vita-Parcours etwa 180 kcal verbrannt. Für Kalorienbewusste bedeutet dies, dass sie drei Äpfel oder zwei Reihen Milchschokolade futtern dürfen.

Wer neben der Kondition auch Kraft, Beweglichkeit und Geschicklichkeit trainieren will, absolviert die 15 Übungen, dehnt, hüpf, läuft Slalom, balanciert, stept oder zieht sich an Stangen hoch. Der einheimische Spitzen-Triathlet Ruedi Wild – aktueller Schweizer Meister im Triathlon, zweifacher Weltmeister im Team-Triathlon und Olympionike in London 2012 – ist für die «ZSZ» den Richterswiler Parcours gelaufen.

Richterswil: für Klimmfreudige

«Die 2,1 Kilometer lange Strecke verläuft durchwegs auf Waldboden und ist daher sehr angenehm zu laufen», urteilt Ruedi Wild über den Richterswiler Vita-

Parcours, der am Reidholzweg beginnt. Besonders am Parcours sei die steile Treppe mit etwa 50 Tritten: Da die Stufen weit auseinanderliegen, sind sie schwierig abwechselnd zu nehmen. «Etwas für Hartgesottene», sagt Ruedi Wild. Er schätzt die Laufstrecke im Reidholz: «Hier im Wald kann man auch an wirklich heissen Tagen im Sommer gut trainieren.» Sein einziger Kritikpunkt am Vita-Parcours ist die Beschilderung: An gewissen Abzweigungen sei kein Schild vorhanden, an gewissen wiederum zwei, die in verschiedene Richtungen zeigen, sagt Ruedi Wild. Insgesamt, so sein Fazit, widerspiegle die Strecke das Terrain der Region – mal hoch, mal runter. «Man muss den Laufstil immer wieder anpassen, das macht den Parcours abwechslungsreich.»

Horgen: für Sonnenanbeter

Mit 2,6 Kilometern ist der Horgner Vita-Parcours der längste im Bezirk – und der höchste; an grauen Tagen befindet man sich mit der Nasenspitze knapp über der Nebelgrenze. Von der Bushaltestelle Moorschwand auf dem Horgenberg oder

dem Parkplatz eingangs Moorschwandstrasse geht es am Brunnen vorbei Richtung Waldweiher. Nach dem Vordehnen führt die Strecke kurz durch den Wald und weiter dem Waldrand entlang, wo etliche Spaziergänger ihre Hunde ausführen. Nach dem Ringturnen an Posten 6 geht es steil den Berg hinunter Richtung See. Schade, dass der Parcours nicht um den Waldweiher führt, denkt man sich, wird jedoch bei Posten 8 mit einem schönen Ausblick auf den See belohnt. Das ist auch nötig: Nach einer kurzen, geraden Strecke folgen die ganzen 40 Meter Steigung des Parcours an einem Stück. Ein schöner, aussichtsreicher Parcours, der es in sich hat.

Gattikon: für einsame Waldläufer

Ein Vorteil beim Vita-Parcours in Gattikon ist die Möglichkeit, sich vor Ort im Schulhaus Schweikrüti umziehen und anschliessend duschen zu können. Ein Blick auf die ausführliche Karte am Anfang des Parcours, und los gehts, zuerst übers freie Feld, danach in den Wald. Ein Pferd beim Brunnen – mit Reiterin natürlich – ist die einzige Begegnung auf dem 2,4 Kilometer langen Parcours, der gleich zu Beginn die 500 Meter lange Finnenbahn quert. Danach gehts abwärts. Nach Posten 8, kurz bevor man mit beiden Füssen in der Sihl steht, führt ein schmaler Weg aufwärts – hier sind wohl

die angeschriebenen 50 Meter Steigung verpackt. Etwas atemlos absolviert man die Übungen an den zwei Posten auf dem Hügel. Ob nah beieinanderliegende Posten ein Vorteil sind oder nicht, den Lauffluss fördern oder zu lange unterbrechen, ist wohl Geschmacksache. Fest steht: Der Gattiker Vita-Parcours bietet als einziger die Möglichkeit, der Zivilisation zu entkommen – und sei es auch nur für eine Viertelstunde.

Rüschlikon: für Soziale

Der 2,3 Kilometer lange Vita-Parcours ab dem Schützenhaus Rüschlikon ist in zweifacher Hinsicht das Gegenteil des Gattiker Parcours – die Zivilisation bleibt spür- und dank der Autobahn A3 auch auf der gesamten Strecke hörbar. Selbst an einem grauen Wintermorgen trifft man auf zahlreiche Spaziergänger und trotz des Verbotes auf sechs unangeleitete Hunde. Einsamkeit kann nicht aufkommen.

Die Wege verlaufen grösstenteils auf hübschen Waldwegen, nur selten auf Asphalt. Die Steigung ist mit 20 Metern die geringste aller vier Vita-Parcours im Bezirk. Unglücklicherweise hören bei Posten 13 die Wegmarkierungen auf. Eine Suche im Wald ergibt, dass die Läufer hier kehrtmachen und zurück zum Teich rennen müssen. Ennet des Teichs warten dann die letzten Posten 14 und 15.

Tipps vom Profi

100 Kilometer läuft Triathlet Ruedi Wild jede Woche – das sind 40 Vita-Parcours. Daneben stehen 20 Kilometer Schwimmen, 170 Velokilometer und Krafttraining auf dem Programm. Bei diesem Pensum ist nicht nur Fitness, sondern auch Motivationskunst gefragt.

Ruedi Wild hat für die Leser der «ZSZ» einige Tricks zur Motivation auf Lager:

1. Eine gute Ausrüstung spornt an: Laufschuhe sollen nicht nur qualitativ gut sein, sondern auf den eigenen Fuss passen. Funktionsbekleidung bewahrt vor dem Frieren und damit vor Trainingsfrust.

2. Mit Gleichgesinnten unterwegs zu sein, ist erstens amüsanter und bewahrt zweitens vor Ausreden, das Training zu schwänzen.

3. Wenn eine Belohnung winkt, trainiert sich gleich viel leichter: «Eine Massage oder ein extra grosses Dessert nach der Anstrengung motivieren», sagt Ruedi Wild.

4. Wer ein Ziel hat, rafft sich eher zum Training auf, ist Ruedi Wilds Erfahrung. Körperlich fit zu werden, abzunehmen, abzuschalten von der Arbeit oder gar ein Wettkampf können solche Ziele sein. (rau)



Der Profi-Triathlet Ruedi Wild aus Samstagern testete für die «ZSZ» den Vita-Parcours im Reidholz in Richterswil. Dort ist er manchmal auch beim Training anzutreffen. Bild: Rahel Urech

LESERBRIEFE

Den Missetätern die Stirn bieten

Zu «Vandalen wüten in Bahnhof-WC», Ausgabe vom 11. Januar

Im Bericht über die Vandalen-Akte in Rüschlikon wird erwähnt, dass aus Datenschutzgründen keine Kameras eingesetzt werden dürfen. Wie bitte wollen wir dann endlich einmal mit einer zahlbaren Methode diese Vandalismus-Auswüchse bekämpfen? Es scheint mir, dass bei den Behörden und der Bevölkerung Hoffnungslosigkeit Einkehr gehalten hat. Wann endlich stehen wir alle auf und versuchen, den Missetätern unsere Stirn zu bieten und zu zeigen, dass wir diese Schandtaten nicht akzeptieren wollen? Ich

glaube, «nur» mit sich ständig wiederholenden Zeitungartikeln ist diesen «Hinterrückslern» nicht beizukommen.

Bruno Cogliati, Wädenswil

Plakat für Theater zu überrissen

Zu «Eine Diva zu spielen, ist schwieriger, als ich gedacht habe», Ausgabe vom 9. Januar

Die Theatergruppe Bühne frei spielt seit Jahren gutes Laientheater mit vielfältigen Theaterstücken. Dass dieses Jahr die Stückwahl auf eine Komödie über die Zeit des Nationalsozial-

mus gefallen ist, scheint mir mutig und eine grosse Herausforderung. Schwierige und dunkle Zeiten unserer Vergangenheit sollen unbedingt aufgegriffen und mit der nötigen Sorgfalt wieder dem aktuellen Geschehen gegenübergestellt werden. Erschrocken hat mich das Werbeplakat! Zuerst gesehen auf dem Dorfplatz von Schönenberg. Ein Hakenkreuz, Nationalsozialistische Schriften – auf den ersten Blick nicht erkennbar –, für was geworben wird. Unweigerlich graut es mir. Ich empfinde dies als sehr störend und überrissen. Hat eine Theatergruppe diese obszöne Effekthascherei wirklich nötig? Hat ein solches Plakat im öffentlichen Raum wirklich Berechtigung? – Nein!

Simon Kägi, Wädenswil

Wir haben kein Staatsoberhaupt

Zu «Wahrlich pfundige Könige», Ausgabe vom 5. Januar

In ihrer kürzlich erschienenen «Glosse» schreibt Gaby Schneider, wir hätten als «Staatsoberhaupt» einen Bundespräsidenten. Richtig ist allerdings, dass wir als echte Demokratie eben kein Staatsoberhaupt haben – weder einen König noch einen Staatspräsidenten. Der Bundesratspräsident leitet nur die Bundesratsitzungen, führt sein Departement und repräsentiert gelegentlich nach aussen. Höchster Schweizer ist und bleibt der Nationalratspräsident; aber auch er ist kein Staatsoberhaupt.

Klaus Froesch, Adliswil

IN DER SÜDSEE

VON ELIO STAMM

Recherchieren auf die scheue Art



Im Bus sind sie noch gute Dinge, die Journalismusgrößen der Salomonen. Sie lachen, nehmen sich gegenseitig auf die Schippe. Printreporter, Radiomenschen und ein Team des einzigen Fernsehsenders im Lande. Am Steuer gibt Godfrey Gas, Mediensprecher der nationalen Inselpolizei. Ich sitze dazwischen.

Godfrey bringt uns zum Guadalcanal Beach Resort. Klingt nach Ferien, ist aber die Basis der regionalen Friedensmission Ramsi, einer Truppe aus Soldaten, Polizisten und Beratern, die den nach ethnischen Unruhen in die Schieflage geratenen Salomonen in den letzten zehn Jahren wieder auf die Beine geholfen hat. Eine aus Australiern bestehende Polizeisondereinheit soll dem neu ernannten Polizeiminister heute ihr Können demonstrieren.

Wir stehen neben dem Beachvolleyballfeld, auf das sich die Sonderpolizisten in wenigen Augenblicken aus dem Helikopter abseilen sollen. Die lokalen Journalisten sind ruhig geworden. Es spricht nur noch ein Ramsi-Medienmitarbeiter, der uns aus Sicherheitsgründen auf einen 30 Meter entfernten Hügel kommandiert. Meinen Hinweis, dass von hier Palmen unseren Kameras die Sicht versperren, ignoriert er.

Prompt bleibt der Helikopter ausgerechnet so in der Luft stehen, dass wir nicht einen der Polizisten beim Abseilen beobachten können. Ehe wir reagieren, haben wir auch den Sturm der Scherfbewaffneten auf ein nahegelegenes Häuschen verpasst.

Ich rege mich auf. Meine Mitjournalisten dagegen nehmen es gelassen. Wir setzen uns nieder, um auf das in einer Stunde veranschlagte Mittagessen in der Basis-Kantine zu warten. 50 Minuten später fragt mich ein Zeitungsreporter mit leiser Stimme, ob ich das Abseilen per Zufall im Bild habe und ihm weiterleiten könne. Als wir uns zum Lunch aufmachen, gesteht der Radioreporter dem Polizeimedienmitarbeiter Godfrey schliesslich, dass er nicht einen einzigen O-Ton auf Band habe.

Godfrey eilt seinen Landsleuten zu Hilfe. Per Handy organisiert er einen hohen Polizei-Vertreter der Friedensstruppe, und bittet den Radioreporter, ihm zu folgen. Da legen auch das Fernsteam und einige der Printjournalisten ihre Scheu ab und schliessen sich an.

Beim folgenden Essen lachen wieder alle. Fernseh-, Radionews und Tageszeitung vom nächsten Tag berichten ausführlich vom Ereignis. Mit Statements vom Nachinterviewtermin und Bildern, die von der PR-Abteilung der Friedensstruppe zur Verfügung gestellt wurden.

«ZSZ»-Redaktor Elio Stamm lebt bis Mitte Januar in Honiara, der Hauptstadt der Salomonen. In loser Folge berichtet er darüber, was er in der Südsee alles erlebt. Die Salomonen liegen drei Flugstunden nordöstlich von Australien, mitten im Pazifischen Ozean. Das Land zählt eine halbe Million Einwohner, verteilt auf 6 grössere und gegen 1000 kleinere Inseln.